

西新宿シニア活動館だより

第57号 2018年 2月

シニア活動館は、新宿区在住のシニア・高齢者の方々に、仲間づくりや自主活動・社会貢献活動の場としてご利用いただける施設です。

北新宿第二地域交流館にあなたの作品を展示しましょう!

西新宿シニア活動館×北新宿第二地域交流館 交流作品展

展示期間：3月12日(月)～3月26日(日)まで 両館で開催 募集期間：2月1日(木)～3月3日(土)
展示品募集：①ぬり絵 ②あみもの ③折り紙 ※①～③のいずれか1人1点まで
展示場所：北新宿第二地域交流館

住民主体型サービスfor you Bデイ

あなたのまちの「西新宿フォーユーサロン」

申込不要!

西新宿シニア活動館では、地域にお住まいの方々が主体となるさまざまなサロン事業を開催しております。第2・4火曜日は軽食タイムもあり一日を通してサロンにご参加いただけます♪

開催日：2月13日・27日(火)

軽食タイムの調理、調理補助など

お手伝いの方、募集中!

調理・調理補助ボランティア

午前10時～

運営ボランティア

午前11時30分ごろ～

内容：調理・調理補助、

会場準備・受付・配膳・片付けなど

活動日：毎月 第2・4 火曜日

～第2・4火曜日のサロン事業～

10：30～11：30 うたの広場

11：45～13：00 軽食タイム

12：15～13：30 アロマハンドトリートメント
(1回10分程度のお時間となります。)

13：30～15：00 新宿いきいき体操

13：30～17：00 囲碁入門

～軽食タイム～

定員：20名(先着順)

参加費：300円(材料費として)

～アロマハンド
トリートメント～

参加費：200円(オイル代として)

～事前申込みのご案内～

午前から午後までサロン事業を通して参加される方は、事前申込みが可能です。詳細は、館までお問い合わせください。

【事前申込みをいただける方】

うたの広場・軽食タイム・アロマハンドトリートメントまたは新宿いきいき体操・囲碁入門を通して参加される方

開催の様子

13時30分～
新宿いきいき体操
囲碁入門



今回は、午後で開催している「新宿いきいき体操」と「囲碁入門」のご紹介をいたします♪

新宿いきいき体操では、サポーターの方々によるストレッチ・オリジナル体操やリズム体操を元気に楽しく行います。また、「平成新宿音頭」を使って座位や立位での体操、歌唱練習も行います。笑顔の絶えない楽しい時間は、大好評です。

囲碁入門は、初心者や女性の方でもお気軽にご参加いただけます。「十二社囲碁クラブ」の皆さまが、優しく教えてくださいます。

ぜひ一度ご参加ください♪

会員募集のお知らせ ～うたかい(カラオケ)～

定期的な練習をかさね、当館で開催しているカラオケ大会や演芸大会にも出場されています。ご見学を希望される方は、館事務所までお問い合わせください♪

歌を愛する「うたかい」に
ぜひご参加ください♪

自主事業運営委員会 委員の候補者を募集します。

この度、自主事業運営委員会の再構成を行うこととなりました。より広い範囲の方々に候補として検討させていただくために、皆さまからのご推薦をお願いいたします。自薦・他薦は問いません。

ご希望の方は詳細をご説明いたしますので、事務所窓口までお越しください。

申込配布開始日：平成30年2月1日(木)より事務所窓口にて

募集期間：平成30年2月6日(火)～2月20日(火)

【**団体利用**】※いずれも5名以上の団体
 ○50歳以上の新宿区在住の方で構成された団体
 ○シニア世代・高齢者を対象とした健康・福祉増進の活動を実施する団体

◎4月分申請日 2月24日(土) 午前10時～
 ※開場9時30分

【**個人利用**】
 利用できるのは、50歳以上の新宿区在住の方です。
 来館の際は利用証をお持ちください。
 利用証のない方は、住所・氏名・生年月日を確認できるもの(健康保険証など)をお持ちになり、受付で申請してください。

【**健康器具利用**】
 1階談話室にヘルストロン・マッサージ機をご用意しております。ご自由にご利用ください。

【**パソコン利用**】
 1階談話室に5台をご用意しております。
 インターネットなどお楽しみください！
 ※パソコン教室開催時はご利用できません。

【**高齢者マッサージ**】※奇数月は2回、偶数月は1回の実施です。
 日時：2月16日(金) 午後1時～5時
 料金：1,000円(30分)
 対象：60歳以上の新宿区在住の方
 申込：当日の午前9時から電話または当館受付にて

【**談話室のご案内**】自由にご利用いただけます。



パソコン



マッサージチェアとヘルストロン



テレビと新聞



ソファとテーブル

お茶を用意しております。ご自由にどうぞ！

【**元気なぎる！フォー・ユー体操**】
 ～毎日12時15分から45分まで開催中～



申込不要

簡単なストレッチと、介護予防に効果的な筋力トレーニングを行います。

お気軽にご参加ください♪ ～ボランティア活動報告と募集のお知らせ～

～2月のボランティアサロン～
 ぞうきんづくりなど
お手伝いの方大募集！

日時：2月6日・20日(火)
 午前10時～正午

◆ぞうきんづくり
 (ぞうきんケーキを作って、地域施設へ寄付をします。)



ぞうきんケーキ
 (昨年の作品)

◆1月の報告&活動の様子◆

ぞうきんケーキを作るための「ぞうきん」をたくさん作りました！完成まであと少しです。皆さまのご協力を、心よりお待ちしております。



～特技や経験を活かしませんか？～
ボランティアの方募集中！

・小物作り(アクセサリなど) ・パソコン
 ・料理 ・お菓子作り ・語学 その他
 ※詳しくは当館までお問い合わせください！

【**申込み不要・参加費無料な講座・教室のご案内①**】※直接ご来館の上、利用証をご提示ください

事業名	実施日	講師	内容
気軽にパソコン相談会	2月7日・14日・21日・28日(水) 午後1時～3時	久保寺 康二氏 加藤 俊幸氏	ワードやエクセルの操作方法など、分からないところをお教えします。何をお聞きしたいか決めてきていただくとスムーズにご案内できます。 ※都合によりお休みになる場合がございます。
留学生と話そう！ 中国交流サロン	2月17日(土) 午前10時30分～12時30分 ※2月はイベントのため第三週目の開催となります。	NPO法人 永徳堂	テーマ：中国伝統年画体験 留学生と団らんしながら、中国の衣食住に関する文化や歴史について触れます。
あみものサロン	2月11日・25日(日) 午後2時～3時30分	—	編み棒や毛糸を持ち寄り、楽しくお話ししながら編みたいものを編みます。
～一曲入魂～ カラオケサロン	2月4日(日) 午前10時～正午	伊井 章子氏	毎月課題曲である一曲を練習しています♪ 【持ち物：筆記用具、飲み物】 ※課題曲は当館までお問い合わせください。
～やすらぎサロン～ アロマハンドトリートメント	2月13日・27日(火) 午後12時15分～1時30分	アロマハンドトリートメント ボランティアメンバー	アロマオイルを使って、指先から肘までトリートメントを行います。 【参加費：200円(アロマオイル代として)】 ※1回10分程のお時間となります。

【申込み不要・参加費無料な講座・教室のご案内②】 ※直接ご来館の上、利用証をご提示ください

事業名	実施日	講師	内容
大人のぬりえ	2月7日・21日(水) 午後1時～4時	—	草花や動物、風景などのぬりえを楽しみます。 ※色えんぴつをお持ちください。
～はじめての方歓迎～ 囲碁入門	2月13日・27日(火) 午後1時30分～5時	十二社囲碁 クラブの 皆さん	碁石の置き方から陣地の取り方を楽しみながら学 びます。女性の方も大歓迎です！
～はじめての方歓迎～ 将棋入門	2月6日・20日(火) 午後2時～4時	西新宿将棋 同好会の 皆さん	駒の動かし方から王手までの流れを一手ずつ お教えします。女性の方も大歓迎です！
新宿いきいき体操	毎週火曜日 午後1時30分～3時 ※第5週目はお休みとなります	新宿いきいき サポーターの 皆さん	新宿いきいき体操（座位・立位）や歌唱、 音楽に合わせた体操などを行います。
季節を感じる 折り紙サロン	2月5日・19日(月) 午後1時30分～3時30分	横井 横江氏 麻績 リヨ子氏	楽しく交流しながら折り紙で作品を作ります。 15cm×15cmの折り紙をお持ちください。
歌声サロン 唱歌や童謡を歌いましょう♪	2月26日(月) 午前10時～11時	館職員	ピアノの伴奏に合わせて、唱歌や童謡を 歌います。
～思い出の曲を歌う～ うたの広場	2月13日・27日(火) 午前10時30分～11時30分	長谷川淑子氏	ピアノの伴奏に合わせて、昔懐かしの歌謡曲や唱 歌などを歌います。 曲集から歌いたい曲のリクエストも伺います。
覚えて遊ぼう！ 百人一首かるたサロン	2月4日(日) 午後2時～3時30分	—	百人一首の取り手・詠み手を体験します。
シニアのための やさしい書道	2月2日・16日(金) 午後2時～4時	小林 文子氏	初めての方も基本から教わることができます。 ※書道道具をお持ちください。
月に一度の 脳トレサロン	2月7日(水) 午前10時30分～ 11時30分	館職員	漢字や数字などの問題を解きながら、 頭のストレッチをします。

【事前申込みが必要な講座・教室のご案内】 ※お申込みは事前に、ご本人が電話または当館受付まで

先着 25名 **台湾文化を学ぼう！
～台湾支線鉄道の旅～**

台湾鉄道の旅を学びます。

日 時：2月25日(日)
午前10時30分～11時45分
講 師：鄭 智猷氏
参加費：無料
申 込：2月17日(土)から定員まで

先着 35名 **楽しい旅教室
～はじめてのスイス
アルプスと鉄道編～**

旅行の注意点とスイスの観光ポイントを学びます。

日 時：3月1日(木) 午後2時～3時30分
講 師：株式会社 エイチ・アイ・エス
新宿本社営業所
参加費：無料
申 込：2月17日(土)から定員まで

先着 20名 **地域活動をスタートしよう！
ボランティア入門講座**

ボランティアを始めるための
基礎知識などを学びます。

日 時：3月8日(木)午前10時～11時30分
講 師：社会福祉法人新宿区社会福祉協議会
参加費：無料
申 込：2月17日(土)から定員まで

先着 30名 **伝統文化講座
～歌舞伎の世界を楽しむ～**

歌舞伎の歴史・成り立ちなどを学びます。

日 時：3月8日(木) 午後2時～3時30分
講 師：NPO法人 伝統文化未来塾
代表 立花 志十郎氏
参加費：無料
申 込：2月17日(土)から定員まで

先着 20名 **美味しいお茶の
淹れ方講座**

ほうじ茶の淹れ方と茶殻料理を学びます。

日 時：3月9日(金) 午後2時～3時30分
講 師：(株)伊藤園
参加費：無料
申 込：2月17日(土)から定員まで

先着 20名 **基礎から始める♪
民謡教室**

初心者でも楽しめる、基本的な踊り方を学びます。

日 時：3月12日(月) 午後2時～4時
講 師：熊谷 妙子氏(木曜会)
参加費：無料
申 込：2月17日(土)から定員まで

先着 20名 **いつでもどこでも簡単！
腰痛予防講座**

腰痛・膝痛のための姿勢や動作について学びます。

日 時：3月14日(水)午前10時30分～正午
講 師：社団 J日本接骨師会
会長 五十嵐 仁氏
参加費：無料
申 込：2月17日(土)から定員まで

先着 30名 **知って安心！
シニアライフ講座**

加齢に伴う、身体の変化や気をつけたい病気やけが・
困った時のサービス活用方法について学びます。

日 時：3月16日(金)
午前10時30分～11時30分
講 師：柏木・角善高齢者総合相談センター
参加費：無料
申 込：2月25日(日)から定員まで

先着 10名 **和菓子教室
～うぐいす餅～**

自宅でも作れる和菓子「うぐいす餅」を作ります。

日 時：2月28日(水) 午前10時～正午
講 師：柴崎 真保氏(料理研究家)
参加費：500円(材料費)
申 込：2月7日(水)から定員まで

観覧自由

コーラス教室卒業発表会

三か月間、ボイストレーニング
や歌唱練習を積んできた皆さま
の成果発表の場です！素敵な
ハーモニーを、お楽しみに！

日 時：2月22日(木) 午前11時30分～正午
会 場：活動室②・③
※足元が冷えますので、室内履きをお持ちください。

2月予定表

※講座・教室は申込不要のもの、
申込制のものがございます。

ホームページのご案内

さまざまな教室や講座の
ご案内や活動報告などを
掲載しています。
ぜひご覧ください。

西新宿シニア活動館

検索

部屋の空き状況もご確認いただけます。
更新日：毎月1日

写真展のご案内

2月は「初春」をテーマに作品を募集します！
作品サイズはA4で、必ず複製したものを
1階受付までお持ちください。

《展示期間》3月31日(土)まで
《募集期間》展示終了まで随時



～写真展の様子～

◆2月の 折り紙サロン

今月は
「椿の花」
を折ります♪



2月の見本



折り紙サロンの様子

お気軽にご参加ください♪

ゆうゆう

つのはず友遊カフェ

日時：2月21日(水)
午後1時30分～4時
参加費：200円
(ラストオーダー：3時30分)

主催：つのはず友遊カフェ実行委員会
角筈地区協議会生活環境分科会
共催：西新宿シニア活動館

◆50歳未満の方もご利用いただけます♪

～友遊カフェの様子～

おいしいコーヒーと
お菓子をいただきなが
ら、楽しい時間を
過ごしましょう♪



フォー・ユー 体操

毎日12時15分から45
分まで、軽体操を実施
しています。申込不要
なので、お気軽にご参
加いただけます♪

～友遊カフェイベント～ テーブルマジックショー

フロマジシャンによる華麗なテーブルマジックをお楽しみください！

午後2時30分～3時
※カフェは通常の午後1時30分からオープンしています。

				1(木)	2(金)	3(土)
					午後2時～ 楽しい旅教室 ～初めての イタリア編～ 午後2時～ やさしい書道 (申込不要)	午後2時～ らくちん フィットネス®
4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
午前10時～ カラオケサロン 午後2時～ かるたサロン (すべて申込不要)	午後1時30分～ 折り紙サロン (申込不要)	午前10時～ アロマハンドトリートメント ボランティア養成講座① 午前10時～ ・ボランティアサロン 午後1時30分～ ・新しいいきいき体操 午後2時～ ・招き入門 (すべて申込不要)	午前10時～ ビーズ作り教室① 午前10時30分～ 月イチ脳トレサロン (申込不要) 午後1時～ パソコン相談会 大人のゆりえ (すべて申込不要)	午前10時30～ コーラス教室⑥ 午後2時～ 韓国語教室⑦	午後2時～ 日本の野鳥と 自然の魅力	
11(日) 建国記念の日	12(月) 振替休日	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
午後2時～ あみものサロン (申込不要)	午後1時30分～ ハンドメイドクラブ ～貝簪作り～ 午後2時～ パワーアップ トレーニング®	午前10時～ アロマハンドトリートメント ボランティア養成講座② 午前10時30分～うたの広場 午前11時45分～軽食タイム 午後12時15分～アロマハンド (すべて申込不要) 午後1時30分～ ・新しいいきいき体操 ・招き入門 (すべて申込不要)	午後1時～ パソコン相談会 (申込不要) 午後2時～ ボディケア エクササイズ®	午前10時30分～ 読み聞かせ教室③ 午後2時～ 懐かしの映画会 (申込不要)	午後2時～ やさしい書道 (申込不要)	午前10時30分～ 中国交流サロン 午後2時～ らくちん フィットネス®
18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
午後2時～ 懐かしの映画会 (申込不要)	午後1時30分～ 折り紙サロン (申込不要)	午前10時～ ボランティアサロン (申込不要) 午後1時30分～ 新しいいきいき体操 午後2時～ 招き入門 (すべて申込不要)	午前10時～ ビーズ作り教室② 午後1時～ ・パソコン相談会 ・大人のゆりえ 午後1時30分～ 友遊カフェ (すべて申込不要)	午前10時30分～ コーラス教室⑥ 午前11時30分～ コーラス教室 卒業発表会 (観覧自由) 午後2時～ 韓国語教室⑧		午前10時～ 団体受付
25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <h3 style="color: green;">懐かしの映画会</h3> <h4>2月15日(木)・18日(日)開催!</h4> <p>上映内容は当館までお問い合わせください。 (参加費無料・申込不要) 洋画は字幕の場合がございます。 ※足元が冷えるので、室内履きなどをお持ちください。</p> </div>		
午前10時30分～ 台湾文化講座 午後2時～ あみものサロン (申込不要)	午前10時～ 歌声サロン (申込不要) 午後2時～ パワーアップ トレーニング®	午前10時～ アロマハンドトリートメント ボランティア養成講座③ 午前10時30分～うたの広場 午前11時45分～軽食タイム 午後12時15分～アロマハンド (すべて申込不要) 午後1時30分～ ・新しいいきいき体操 ・招き入門 (すべて申込不要)	午前10時～ 和菓子教室 午後1時～ パソコン相談会 (申込不要) 午後2時～ ボディケア エクササイズ®			

西新宿シニア活動館(指定管理者) 社会福祉法人奉優会
〒160-0023 東京都新宿区西新宿4-8-35
TEL 03-3377-9380 FAX 03-3377-9231
E-mail nishishinjuku@foryou.or.jp

〈交通アクセス〉
電車：都営大江戸線西新宿5丁目駅A2出口徒歩8分
バス：京王バス 新宿駅より 永福町行き
(京王) 西新宿5丁目バス停下車徒歩8分

【開館時間】

午前9時～午後6時 土曜日・日曜日・祝日も開館しています！

※年末年始休館

